LES FONDEMENTS DE LA REUSSITE ET DU BONHEUR

Philippe MORANDO

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Réussir et être heureux n'est pas réservé à une élite. Contrairement à ce que l'on veut bien nous faire croire, le bonheur, la réussite sont accessibles à tous.

Bien sûr, les événements, la chance, le succès n'arrivent pas par hasard.

Vous êtes-vous déjà posé les questions suivantes :

- Pourquoi tant d'êtres humains, pourtant bien pourvus dans la vie échouent-ils lamentablement ?

- Pourquoi tout réussit-il à certains et rien à d'autres ?

- Pourquoi certains sont-ils heureux tandis que d'autres passent leur temps à être malheureux ?

- Pourquoi de nombreuses personnes végètent-elles, malgré leurs efforts répétés ?

- Pourquoi certains sont-ils riches et d'autres pauvres ?

- Pourquoi certains vivent-ils l'amour alors que d'autres restent seuls et sans amour ?

Une seule réponse très simple à toutes ces questions : ceux qui réussissent font exactement ce qu'il faut pour réussir. Ils savent, ils connaissent, ils utilisent ce que d'autres ne savent pas et n'utilisent pas. Ces choses, que certains connaissent et que d'autres ignorent, sont à votre portée.

Ici sont rassemblées, d'une manière condensée, les principales conditions propices à la réussite et au bonheur. Chacune de ces conditions doit être travaillée et appliquée régulièrement.

LA PREMIERE DE CES CONDITIONS, LA PREMIERE CLE, C'EST L'ENERGIE

Il est capital, si nous désirons obtenir et provoquer des événements positifs dans notre vie, de mobiliser en nous le maximum d'énergie.

Nous avons tous besoin d'être en forme,plein d'énergie aussi bien au niveau physique qu'au niveau mental pour pouvoir être compétitifs. En prendre connaissance est une chose essentielle pour que nos entreprises soient couronnées de succès. Ceux qui ne tiennent pas compte de cet élément de base, l'énergie bloquent en effet leur réussite, dans quelque domaine que ce soit.

Il est donc capital de prendre soin de son corps et de son mental, exactement comme l'on

se doit d'entretenir sa voiture régulièrement. Pour cela, il faut avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire une alimentation nutritive et mesurée, sans excès ni carences, ainsi qu'une respiration bien simple et bien équilibrée. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le cerveau qui est un organe important pour la direction et l'organisation de notre corps consomme énormément d'oxygène. Ses besoins en oxygène sont donc très élevés. Pour mettre toutes les chances de réussite de votre côté,il est nécessaire d'apprendre à vous relaxer, à vous détendre et à entretenir le bon fonctionnement de votre corps par des exercices physiques. Lorsqu'un homme prend bien soin de son corps, il dispose du maximum de ses capacités mentales et physiques. Avoir une bonne alimentation, se relaxer, bien respirer, pratiquer une petite activité physique garantit un bon fonctionnement de notre corps et nous maintient dans un état de bien-être et d'optimisme.

Par contre, toute négligence nous entraîne inévitablement vers des états mentaux négatifs, des souffrances psychiques, des angoisses, une faiblesse, un manque d'entrain dans tout ce que nous faisons. Toutes nos peurs, toutes nos inquiétudes, les états dépressifs, sont dus tout particulièrement à une mauvaise oxygénation de notre corps, à une alimentation déséquilibrée et à un manque d'exercice physique.

Pour éviter toute carence nutritionnelle, variez les aliments et consommez chaque aliment dans des proportions raisonnables. Veillez

également à avoir une hydratation suffisante : buvez au minimum 1 litre 1/2 d'eau par jour, en dehors des repas. Pour pouvoir bien digérer, pour que les aliments puissent être transformés et assimilés par l'organisme, pour que les toxines puissent être éliminées comme il faut, le corps doit recevoir suffisamment d'oxygène.

La fonction assimilation-élimination ne peut remplir correctement son rôle que dans la mesure où les poumons fournissent suffisamment d'oxygène au corps.

Voici comment effectuer une bonne respiration :

1er exercice :

Tout d'abord, tâchez de prendre conscience de votre respiration. Installez-vous bien sur le dos. Respirez normalement comme vous en avez l'habitude. Gardez la bouche fermée et prêtez attention au passage de l'air dans vos narines. Ne cherchez pas à accélérer ou à diminuer le rythme de votre respiration. Respirez amplement mais sans excès. Observez les variations de sensations aussi bien dans vos narines qu'au niveau de vos poumons et de votre ventre. Faites cet exercice 5 minutes, 3 fois par jour, le matin, le midi et le soir.

2ème exercice :

Toujours sur le dos, toujours la bouche fermée, respirez lentement et profondément. Gardez l'air pendant quelques secondes puis, dès que vous ressentez la nécessité de relâcher l'air, abandonnez, laissez l'air sortir tout seul par le nez. Ne retenez pas l'air, ne le poussez pas non plus. Laissez sortir l'air à son rythme. Abandonnez : l'expiration est un abandon. Les poumons ne se vident pas complètement.

Dès que vous aurez de nouveau envie de respirer, vous allez inspirer par le nez lentement et profondément. Et vous continuerez ainsi à votre rythme, lentement et profondément. Vous constaterez qu'au cours des différentes inspirations et expirations, votre corps se détend, vos muscles se relâchent et vos pensées sont plus facilement positives.

La détente, la relaxation, permet au corps de se reposer et par la même occasion, d'emmagasiner toute l'énergie nécessaire au déclenchement des phénomènes "psy". La respiration, bien effectuée, comme je viens de vous l'indiquer, vous donnera la faculté de vous détendre et développera l'énergie en vous.

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est aussi bien dormir. C'est grâce au sommeil que, chaque nuit, notre corps peut récupérer ses forces et réparer l'usure de la journée. Notre vitalité et notre efficacité dans la journée dépendent de la qualité de notre sommeil. Pour être véritablement réparateur, le sommeil doit être suffisant en qualité et en quantité. La durée du sommeil doit être en moyenne de 8 heures par jour. Pour avoir toutes les chances d'avoir un sommeil paisible et profond, efforcez-vous justement de vous détendre avant de vous endormir. Pratiquez quelques respirations, écoutez une belle musique, relaxez votre corps et votre esprit.

LA DEUXIEME CONDITION, LA DEUXIEME CLE FONDAMENTALE, C'EST L'OBJECTIF.

Il est important d'avoir un objectif, dans sa vie. Cet objectif doit être précisé aussi bien à long terme qu'à court terme. L'énergie que l'on emmagasine ne peut se mobiliser que dans la mesure où l'on a des buts bien précis dans la vie. Cette mobilisation se fait avec d'autant plus de vigueur, de force : en quelque sorte on dirige, on oriente cette énergie vers une direction bien particulière.

Il faut donc se trouver de bons objectifs, des objectifs constructifs.

Tout homme a besoin de savoir où il va. Avoir un but, un objectif, est indispensable si on ne veut pas tourner en rond, si on ne veut pas perdre de temps, si on ne veut pas se diriger vers ce que nous ne voulons pas. L'homme est aux commandes de son corps physique comme un capitaine de navire est aux commandes de son vaisseau. Il est important que l'homme dirige son corps et utilise son gouvernail. Le capitaine de navire, en orientant son gouvernail correctement, dirige son navire dans une direction bien précise.L'homme doit en faire autant s'il ne veut pas subir l'extérieur et s'il désire réellement et sincèrement un avenir meilleur. Malheureusement, beaucoup d'êtres humains se laissent aller, ne projettent rien dans le futur, et s'étonnent de ne pas pouvoir apprécier les bonnes choses de la vie, de ne pas obtenir la réalisation de leurs désirs.

En se fixant des objectifs et en s'établissant une sorte de planning pour chaque jour, pour chaque mois, pour chaque semaine, pour chaque année et puis pour votre vie tout entière, vous vous donnerez toutes les chances pour que vos désirs, vos projets se réalisent. Les buts que l'on se fixe pour la journée, pour le lendemain, et pour le surlendemain, ne sont

pas du même type que ceux que l'on se donne pour la semaine suivante, pour le mois ou pour l'année à venir. Pour le but qui concerne notre vie entière, l'objectif est en fait, avant tout, d'ordre général.

Le plus souvent, il s'agit d'un idéal de vie, d'un style de vie. En établissant des objectifs, vous stimulez en vous le désir de la réalisation de ces objectifs, ce qui est déterminant pour la concrétisation de ceux-ci. La visualisation, entre autres, est un des moyens qui vous permettra de renforcer la précision et l'imprégnation de votre objectif. L'image mentale de votre objectif va être, pour votre subconscient, le moyen, le véhicule indispensable à la réalisation de votre objectif. Vous vous rendrez compte qu'en écrivant ce but sur papier, cela fixera vos idées et vous permettra de ne pas oublier le but. Car, malheureusement, nous avons trop tendance à oublier les objectifs que nous nous sommes fixés. Ces papiers, sur lesquels vous aurez noté vos buts, seront pour vous un rappel à l'ordre et vous maintiendront dans le bon cap, dans la bonne direction. Le fait d'inscrire chacun de vos objectifs sur un papier est indispensable car c'est, en quelque sorte, pour vous, le moyen de vous engager officiellement, comme par un contrat signé de votre propre main.

Programmez votre vie, les jours, les semaines, les mois et les années qui viennent, décidez, à l'avance, de dates de réalisation et décomposez cette réalisation en objectifs intermédiaires. Déterminez des dates raisonnables, donnez-vous, malgré tout , le temps d'accomplir votre objectif. N'exagérez ni dans un sens, ni dans l'autre.

LA TROISIEME CONDITION, LA TROISIEME CLE, C'EST LA REMISE EN QUESTION DE SOI : SAVOIR S'ADAPTER

Il est fondamental de savoir se remettre en cause, de savoir modifier son comportement, de savoir s'adapter, d'être capable de ne plus répéter bêtement les mêmes erreurs. Vous devez utiliser toutes les circonstances de votre vie pour enrichir votre expérience. Bien souvent, de mauvaises habitudes et des blocages psychologiques nous écartent du comportement qui favoriserait notre réussite et notre épanouissement. Il est important de se débarrasser de ses préjugés, de changer profondément son attitude mentale.

Exercice :

Entraînez-vous à écouter ce que les autres vous disent sans les couper, sans les interrompre. Si vous réussissez à tenir pendant 5 minutes, dites-vous bien que cela est déjà beaucoup, car cela veut dire que vous devenez capable de vous contrôler.

Cherchez non seulement à écouter calmement l'autre mais aussi à comprendre la personne qui vous parle. Evitez de mettre vos préjugés, vos opinions en avant. Oubliez, ne serait-ce que 5 minutes, vos propres idées.

LA QUATRIEME CONDITION, LA QUATRIEME CLE, C'EST LE SAVOIR.

Après avoir bien défini les objectifs que l'on veut atteindre, il est important de réunir toutes les informations permettant d'accéder à cet objectif. L'acquisition de ces informations, de ces connaissances, pour atteindre le but visé, est indispensable pour la réussite et l'aboutissement de vos plans. Vous devez donc chercher à vous informer non seulement sur vos différents objectifs, mais aussi sur la manière d'être performant, sur la manière d'obtenir les résultats d'une manière efficace. Pour cela, observez tout simplement les personnes qui ont déjà atteint ce but, celles qui ont déjà réussi. Sachez profiter de leur expérience. Cette expérience est précieuse : elle vous fera gagner du temps et de l'énergie. N'hésitez pas à vous faire l'élève de ceux qui ont obtenu de bons résultats dans tels ou tels domaines.

Si vous avez du mal à rencontrer des personnes pouvant vous conseiller, il existe un certain nombre d'ouvrages qui vous enseigneront les connaissances dont vous avez besoin pour réussir dans le domaine que vous avez choisi, que ce soit le domaine professionnel ou tout autre domaine.

Un joueur de tennis prend des cours et s'entraîne régulièrement. Il observe la manière de jouer des champions. Il s'exerce et il répète inlassablement les gestes qui lui permettront de devenir, lui aussi, un champion. Ne cessez jamais d'apprendre dans le secteur d'activité où vous avez décidé de travailler.

Ce qui est grave, c'est de s'imaginer que l'on sait tout et qu'on n'a plus rien à apprendre. C'est le meilleur moyen de ne plus avancer. Bien entendu, à l'école, au lycée et enfin en faculté, nous apprenons les éléments indispensables au futur métier que nous aurons à exercer. Mais après vos études, ne considérez jamais l'objectif atteint. Continuez d'apprendre si

vous voulez être performant et si vous voulez réussir dans votre activité. Vous devez vous perfectionner afin de devenir un expert, un champion, dans votre spécialité. Vos connaissances doivent être les plus poussées possibles et vous devez chercher à progresser en permanence, non seulement au niveau professionnel et matériel mais aussi dans le domaine de la vie relationnelle et spirituelle.

LA CINQUIEME CONDITION, LA CINQUIEME CLE, C'EST L'ENTHOUSIASME, LA CROYANCE, LE DESIR.

Avoir déterminé un objectif est une bonne chose. Ne plus avoir de frein, de résistance, ne plus avoir de blocage est une bonne chose aussi. Posséder des connaissances est indispensable mais tous ces éléments : objectifs, remise en question de soi et acquisition d'un savoir plus approfondi, sont d'autant plus efficaces lorsqu'on effectue, lorsqu'on vit, lorsqu'on manifeste ces conditions dans l'enthousiasme, dans la croyance, dans le désir, dans l'amour de ce que l'on fait. Tout le processus créateur, toutes les manifestations du monde sont produites par l'enthousiasme, la croyance, le désir, l'amour de ce que l'on fait.

Il est donc très important d'aimer vos activités, d'apprendre à les aimer, de vous engager totalement avec conviction, avec ardeur dans les objectifs que vous vous êtes fixés, dans les connaissances que vous cherchez à obtenir.

Cet amour de ce que vous faites, cet amour de la vie, est générateur de force pour la réalisation de vos désirs. Il est important que vous appreniez à aimer, à vous enthousiasmer, à vivre chaque instant de votre vie dans la joie. Cette attitude positive, enthousiaste, est propre au déclenchement des événements positifs.

LA SIXIEME CONDITION NECESSAIRE A LA REUSSITE, EST LA CONSTANCE

Il est, en effet, important, d'être déterminé, d'être persévérant dans vos actes de pensée et dans vos actions proprement dites. L'entretien de bonnes pensées positives et la détermination avec laquelle vous effectuerez des actes en accord avec vos objectifs sont des éléments fondamentaux pour votre réussite et votre bonheur.

Renforcez votre persévérance, votre détermination. Stimulez vos pensées constructives pour acquérir, développer et conserver une détermination profonde en vous.

C'est la constance, la détermination qui fait toute la différence entre les êtres qui réussissent et ceux qui échouent.

En fait, ceux qui échouent, ceux qui n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, qui n'arrivent pas à l'objectif sont tout simplement ceux qui ne terminent pas ce qu'ils ont commencé, ceux qui se résignent, ceux qui abandonnent.

Ce qui distingue aussi ceux qui réussissent dans leur vie et ceux qui échouent, c'est principalement la manière de réagir aux échecs. Ceux qui échouent dans leur existence ont tendance à considérer les obstacles à leur avancée, à leur réussite, comme des échecs. Leur réaction face à l'obstacle, face à un retard, face à un refus est de se lamenter sur leur sort, de ruminer, de s'énerver, de s'exiler, de se plaindre, d'accuser, de rejeter la faute sur les autres. En fait, ils se déresponsabilisent.

Ceux qui réussissent dans la vie ont une attitude tout à fait différente. Ils considèrent l'obstacle comme une difficulté et non pas comme un échec. Les problèmes qu'ils rencontrent ne sont envisagés par eux que comme des obstacles momentanés à leur avancement. Au lieu de passer des minutes, des heures, des jours, des semaines ou des mois à se lamenter, ils pensent

aussitôt à la manière dont ils vont pouvoir recommencer pour obtenir un résultat positif. Pour eux, en effet, il s'agit uniquement d'expérience. Ils essaient de réussir quelque chose en procédant d'une certaine façon et s'ils échouent, cette expérience apparemment négative va leur servir d'expérience positive. Ils vont modifier leur manière de faire, ils vont aussitôt , sans plus tarder, passer à l'action et tenter d'obtenir un résultat positif en agissant autrement.

Finalement celui qui réussit va recommencer une expérience une dizaine de fois en un mois. Il aura probablement échoué une dizaine de fois et va finir par réussir à la onzième fois. Celui qui échoue dans sa vie va essayer une première fois, rater, gémir sur son sort pendant un mois et il recommencera au bout d'un mois une expérience qui sera sensiblement voisine, sinon identique à celle qu'il aura déjà faite un mois avant.

Celui qui échoue dans la vie est généralement entêté, il ne s'adapte pas à la situation, il ne cherche pas à modifier sa manière de faire. On pourra constater que celui qui réussit dans la vie aura eu beaucoup plus d'échecs que celui qui échoue dans son existence. C'est un paradoxe qui en dit long sur les raisons profondes de la réussite.

LA SEPTIEME CONDITION ET SEPTIEME CLE, C'EST LA MOBILISATION : OSEZ

Il est important de se mobiliser, d'agir, de se comporter de telle manière que l'on puisse réaliser dans le concret les buts, les objectifs que l'on s'est fixés. Si l'on reste immobile, sans agir, si l'on n'entre pas dans l'action, tous nos efforts pour réaliser les différentes conditions seront vains. Vous devez donc agir et ne pas rester dans l'indécision, dans l'immobilité. Méfiez-vous de la peur de l'échec car c'est cette peur qui peut vous empêcher d'agir. Comment pouvez-vous reprocher à la vie de ne pas vous permettre certaines réalisations si vous n'avez même pas levé le petit doigt pour obtenir ce que vous désirez ?

Ne remettez donc jamais au lendemain ce que vous pouvez faire le jour même. Ne vous contentez pas de penser. Mettez en application vos pensées et agissez.

N'attendez pas d'être parvenus à un niveau de connaissance et de compréhension très élevé pour entrer dans l'action, pour oser, pour entreprendre, pour expérimenter.

LA HUITIEME CONDITION EST L'ENGAGEMENT TOTAL.

S'engager, c'est être prêt à tout ce qu'il faut faire ou vivre pour obtenir la chose que l'on désire. Très souvent, vous désirez bien obtenir quelque chose mais vous n'êtes pas prêt à assumer toutes les conséquences qu'implique la réalisation de votre désir. Vous voulez les avantages sans les "inconvénients".

Ces "inconvénients" d'ailleurs sont, la plupart du temps, des aspects, des éléments de ce que vous souhaitez mais qui vous font peur ou dont vous vous faites une mauvaise idée, dont vous avez une impression défavorable. Ces choses dont vous n'avez pas toujours conscience, qui constituent pourtant une partie de vos impressions sur l'objet de votre désir, peuvent vous bloquer et nuire à la réalisation de votre désir. Il faut donc éviter d'avoir des zones mentales obscures concernant votre objectif.

Exercice :

A chaque fois que vous voulez qu'un de vos désirs s'accomplisse, entraînez-vous à considérer toutes les conséquences possibles de la réalisation de votre désir. Si un élément semble vous gêner, cherchez à trouver une solution qui puisse rendre compatible la réalisation de votre désir et l'élément gênant. A moins que cet élément qui vous tracasse ne soit nuisible aux autres ou à vous-même, apprenez à accepter l'effort et les quelques aspects contraignants que comporte toute réalisation.

La perfection n'est pas de ce monde, toute chose même la plus merveilleuse exige quelques contraintes. En acceptant complètement et volontairement les quelques contraintes nécessaires à la réalisation de votre désir, vous pourrez vous engager totalement et supprimer tout obstacle à votre réussite.

LA NEUVIEME CONDITION EST LA DISCIPLINE ET L'ORGANISATION.

Les mots "organisation" et "discipline" ont dans l'esprit de beaucoup un sens péjoratif. Ils évoquent quelque chose de froid, de dur, de contraignant, de limitatif : nous pensons presque systématiquement rigidité, manque de plaisir, entrave à la liberté.

Pourtant ces deux notions, lorsqu'elles sont bien comprises et bien intégrées à notre vie, ne nous privent en fin de compte ni du plaisir ni de la liberté et nous simplifient considérablement l'existence.

Le plaisir, la liberté sont deux besoins fondamentaux de l'être humain. Le plaisir est lié à l'instinct de conservation, à l'instinct de vie : il a une grande importance dans l'alimentation, ce qui maintient le corps en vie, il est essentiel également au niveau sexuel, ce qui permet la reproduction de l'espèce. Quant à la liberté, elle est nécessaire à l'homme pour qu'il crée, qu'il défie le passé, qu'il construise sa vie, qu'il se sente maître de sa vie. Mais, paradoxalement, le plaisir, la liberté, dans la discipline et l'organisation, aboutissent à leur contraire : la souffrance et la contrainte.

Lorsque nous recherchons le plaisir effréné, nous ne profitons plus de ce plaisir car l'excès de plaisir provoque des perturbations soit dans notre corps, soit dans notre environnement et nous finissons par souffrir. De même, quand par besoin de liberté, nous nous disons : "je fais uniquement ce que j'ai envie de faire", nous finissons par réduire notre part de liberté. Pourquoi cela ? Parce que nous sommes, de toute façon, tôt ou tard, obligés de faire des choses qui nous déplaisent. La vie elle-même se charge de nous contraindre. Comme nous n'avons pas fait les choses au moment où il aurait fallu, bien souvent la situation se dégrade et nous souffrons dix fois plus. La vraie liberté consiste à choisir, à décider

volontairement ce que nous allons faire, y compris les tâches qui nous déplaisent mais qui sont nécessaires.

Prenons par exemple un enfant à qui les parents n'ont pas montré l'intérêt de la discipline et de l'organisation. Celui-ci aura tendance à aller jouer tout de suite en sortant de l'école alors qu'il a des devoirs à faire. Mais les devoirs, ce n'est pas drôle... Il reste à jouer, 1/2 heure, 1 heure 1/2. Et le temps passe ! Alors qu'il joue, l'enfant pense aux devoirs à faire. Il n'a pas la conscience tranquille car plus il joue et moins il lui reste de temps pour ses devoirs. En fin de compte, il se gâche le plaisir de jouer. Il n'est plus présent au jeu. Le moment vient où il faut y aller et l'enfant se met péniblement au travail. C'est dur, bien sûr, d'autant plus dur qu'il lui reste peu de temps. L'enfant n'a pas l'esprit totalement au travail non plus : il pense que demain il aura des problèmes à l'école car il ne saura pas bien ses leçons. Il ne s'engage pas complètement dans une tâche.

Cette situation, caractéristique de la vie d'enfant, peut être transposée dans la vie d'adulte. Combien, parmi nous, fuient, évitent ce qui devrait être fait, remettant au lendemain ! Tout le différé que l'on met ainsi à ses actions engendre en réalité des complications et de la souffrance car les choses se font ensuite dans de plus mauvaises conditions, avec plus de peine. C'est là où l'on se rend compte du rôle de la discipline et de l'organisation. Les êtres qui auront exercé ce "muscle", qui auront pris de bonnes habitudes de discipline et d'organisation n'auront aucune difficulté pour accomplir des tâches pénibles ou tout du moins déplaisantes. Ils les feront même, à la limite, avec un sentiment de plaisir ou même d'amour parce qu'ils les auront intégrées à leur vie, qu'ils les considèreront comme normales. Ils éprouveront une sorte de satisfaction du devoir accompli. Par contre, les personnes qui n'auront pas assez travaillé leur discipline et leur organisation auront beaucoup de mal à mettre en oeuvre l'énergie nécessaire pour faire les mêmes tâches. Cela va leur sembler presque insurmontable.

Nous voyons donc que l'organisation et la discipline

nous facilitent la vie. En programmant les choses à faire,en décidant de faire les choses nécessaires quand il le faut, nous nous épargnons des souffrances, des perturbations mentales et physiques.

Lorsque je parle de discipline, je ne me réfère pas à la conception courante de ce mot qui est de se plier sans réfléchir à des instructions et d'exécuter les choses bêtement. La vraie discipline, c'est le contraire de cette attitude. L'organisation et la discipline ont en effet une tout autre portée. Il ne s'agit pas d'obéir aux autres, il s'agit de décider pour soi-même, d'organiser ses tâches, son emploi du temps, de devenir un être libre capable de choisir et non pas l'inverse. La discipline, dans toute sa noblesse n'est pas l'obéissance aveugle à des ordres, mais le pouvoir de faire les choses volontairement, de choisir de les faire, parce qu'on aura pris cette habitude en toute connaissance de cause.

Exercice d'organisation :

La veille déjà, décidons de notre programme du lendemain. Ecrivons noir sur blanc ce que nous allons faire à telle heure, puis ce que nous ferons à tel autre moment et ainsi de suite. Nous nous fixons une heure précise à chaque fois que cela est possible, parfois une heure approximative, mais nous établissons un programme des tâches à accomplir, même si nous ne les faisons pas toutes. D'ailleurs, je vous conseille de séparer votre feuille en deux parties : dans le haut de la feuille, vous inscrivez les tâches impératives que vous devez faire avec des horaires, et dans le bas de la feuille, ce qui serait à faire, mais dont vous pensez que ce jour là, vous ne pourrez probablement pas les faire. Malgré tout vous les notez pour mémoire. Si vous avez prévu une activité de loisir, inscrivez-la également sur votre feuille : cela vous stimulera pour effectuer les choses moins plaisantes.

Au fur et à mesure que la journée s'écoule, vous avancez dans votre programme et vous barrez sur votre feuille ce qui a été fait. A la fin de la journée, regardez ce qui reste à

faire. Prenez une autre feuille et reportez à la date du lendemain, dans la partie haute de votre feuille, les choses que vous n'avez pas pu faire la veille et le programme impératif du jour même. A la limite, vous pouvez souligner ou indiquer par une flèche ce qu'il faut faire absolument. Dans le bas de votre feuille, vous écrivez, comme la veille, ce qui est de moindre nécessité mais qui devra être fait de toute façon.

En pratiquant de cette manière, en projetant dans le futur ce qu'il y a à faire, nous soulageons notre mental. Nous avons une meilleure impression de nous, nous sommes plus positifs. Nous pouvons nous endormir en paix, parce que nous avons une idée exacte de ce qui va se passer le lendemain. Sans organisation, nous savons bien que nous avons des choses à faire mais cela est flou. L'impression que nous avons en nous endormant est celle d'une tâche insurmontable, de quelque chose de bien plus important que cela n'est réellement. L'ignorance, l'imprécision nous angoisse.

En programmant sa journée, ses tâches, ses buts, les choses sont plus réelles. Nous savons que cela sera difficile certainement, mais nous définissons en quelque sorte l'importance de la difficulté et ainsi nous n'avons aucune raison d'aggraver, de surestimer ou au contraire de sous-estimer les choses à faire.

Nous nous rendons compte que l'organisation et la discipline nous font gagner du temps, de l'énergie (on ne le perd pas en inquiétude, en dispersion mentale) de la vitalité, du dynamisme physique et psychique, de l'entrain.

Quelques conseils pour vous aider :

Quand vous vous organisez pour accomplir des tâches désagréables ou ennuyeuses, adoptez l'attitude suivante (surtout lorsque vous n'avez pas encore l'habitude de vous discipliner) :

- Motivez-vous en appréciant à l'avance le travail qui sera effectué. Dites-vous que vous pourrez jouir ensuite pleinement de vos loisirs, car vous aurez l'esprit complètement libéré.

- Attelez-vous à votre tâche, sinon avec gaieté, du moins avec un esprit positif. Le travail en question sera terminé plus rapidement et avec plus d'efficacité si vous êtes en accord avec vous-même. Si vous vous sentez trop contraint, si vous êtes dans un état d'esprit négatif, vous risquez fort de devoir faire face à des obstacles, des incidents, des imprévus qui pourront contrecarrer le bon déroulement de votre tâche. Vous aurez ensuite d'autant plus de difficultés à poursuivre le planning de la journée.